



**CONVIVENCIA  
ESCOLAR**

— UGEL 02 —



**UGEL  
02**

# SESIONES DE SOPORTE EMOCIONAL



**PERÚ**

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana



# INDICE

|  |    |
|--|----|
| Presentación.....                                    | 1  |
| Equipo de Convivencia Escolar.....                   | 2  |
| Recomendaciones.....                                 | 3  |
| Actividad 1 Buen Trato.....                          | 4  |
| Actividad 2 El router de las relaciones humanas..... | 5  |
| Actividad 3 Los 2 burros.....                        | 6  |
| Actividad 4 Algo de química.....                     | 7  |
| Actividad 5 El elefante.....                         | 8  |
| Actividad 6 La Rosa.....                             | 9  |
| Actividad 7 Pausas Activas.....                      | 10 |
| Actividad 8 Lo útil y lo valioso.....                | 11 |
| Actividad 9 La brocha de la calma. ....              | 12 |
| Actividad 10 Seguimos los movimientos. ....          | 13 |
| Actividad 11 La botella. ....                        | 14 |
| Actividad 12 Búsqueda de la calma. ....              | 15 |
| Actividad 13 La felicidad.....                       | 16 |
| Actividad14 El vaso con agua.....                    | 17 |
| Actividad15 Adivina la canción.....                  | 18 |
| Actividad16 La isla.....                             | 19 |
| Actividad17 Los signos de puntuación.....            | 20 |
| Actividad18 Casa de las emociones.....               | 21 |
| Actividad19 La mariposa azul.....                    | 22 |



# INDICE

|   |    |
|---|----|
| Actividad 20 El dedito olvidado.....      | 23 |
| Actividad 21 Fichas al azar.....          | 24 |
| Actividad 22 Nuestro poder.....           | 25 |
| Actividad 23 Gimnasia cerebral .....      | 26 |
| Actividad 24 El león va a la guerra.....  | 27 |
| Actividad 25 El costurero emocional ..... | 28 |
| Actividad 26 La coladera.....             | 29 |
| Actividad 27 Los lentes.....              | 30 |
| Actividad 28 La risoterapia.....          | 31 |



# PRESENTACIÓN

El presente documento ha sido elaborado por el Equipo de Convivencia Escolar del Área de supervisión y Gestión del Servicio educativo de la UGEL 02, con la finalidad de poder brindar actividades para el fortalecimiento socioemocional de los integrantes de la comunidad educativa y aportar al desarrollo de un sentido de pertenencia y bienestar.

Este material esta conformado por 28 actividades, de las cuales 7 son actividades energizantes y 21 actividades reflexivas. Esta dirigido a los diferentes actores de la comunidad educativa: directivos, docentes, estudiantes, padres de familia y personal en general, ya que se pueden ir adaptando de acuerdo a las necesidades de la Institución Educativa,



# CONVIVENCIA ESCOLAR

UGEL 02



UGEL  
02

## DIRECTORA DE UGEL 02

Huatuco Soto, Violeta

## JEFA DEL ÁREA DE ASGESE:

Lázaro Porta , Marleny

## COORDINADORA DEL EQUIPO ESSE:

Cubas Ruiz, Bertha Judith

## ESPECIALISTA DE CONVIVENCIA ESCOLAR:

Yarlequé Ramírez, Ligia Jimena

## EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR:

### **Equipo Itinerante:**

Martínez Velasquez, Denise Natalie  
Velasquez Ccoyo, Cinthya Cecilia  
Alva Villavicencio, Sara Lizeth

### **Soporte Psicológico:**

Carbajal Pizarro, Juan Abelardo  
Huere Quispe Henry Jayson  
García Chipayo, María Edith  
Castro Banda, Reyli Jesús  
Espinoza Meza Alex Jhonatan  
Huayna Quintanilla, Hugo Eduardo  
Inga Villanueva, Denise Pilar  
Rocal Coz, Gianna Mary Anggie  
Carillo Arteaga, Antonio Eli  
Sayas Castro, Yackeline Rosa  
Cruz Coro, Estefany Del Pilar  
Almengor Yllanes, Claudia Milagros  
Paima Aguirre, Yerisf Lady  
Acaro Ortega, Eloina Arlet  
Chavez Quinto, Yury Vanessa  
Polin Andrade, Jessica Joselin  
Silva Robles, Rogelio Paul  
Zegarra De Lama Magaly Reinelia  
Cardozo Arteaga, Miriam Virginia  
Llanca López, Jacqueline  
Montalvo Díaz, Fany Vanessa  
Suxe Llerena, Giovanna Jadire  
Puyen Zorilla, Ever Alan  
Surichaqui Puma, Ana Rosa  
Vargas Montero, Ruth Elena  
Paricanaza Machaca, Maria  
Vega Jauregui, Bertha Victora



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Dirección Regional  
de Educación  
de Lima Metropolitana



# RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DE LAS SESIONES

Las actividades presentadas en este instructivo:

- Pueden tener una duración de 10 a 15 minutos.
- Su aplicación puede ser antes de iniciar, en la parte intermedia o al final, de alguna actividad programada.
- Pueden adaptarse al desarrollo de manera presencial y/o virtual.



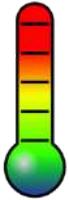
# ACTIVIDAD 1: BUEN TRATO\*

Iniciaremos la sesión presentando diversas acciones con la siguiente pregunta:

## ¿Qué es lo que más nos gusta?

Los participantes tendrán que indicar del 1 al 10 el grado de su preferencia en cada una de las acciones.

### Acciones sugeridas:



Del 1 al 10 que tanto te gusta...



Escuchar Música



Ver Películas de Terror



Que te escuchen con atención



Darte un tiempo para ti



Que te traten con respeto y cariño



Hacer deporte



Mencionamos la importancia de conocernos y que con ello logremos respetar a los otros.

Brindamos un pequeño concepto del **BUEN TRATO**:

Una forma de relación basada en el reconocimiento del otro u otra, en el que las personas se sienten valoradas y eso les motiva a ser mejores.

El buen trato hace referencia al respeto de los derechos de las personas y el atender de forma adecuada a los requerimientos del desarrollo y características individuales.

Luego de ello trabajamos en base a esta pregunta: **¿Qué habilidades necesitamos para el buen trato?** y les mostramos a los participantes las habilidades a fomentar para la práctica del buen trato.



Concluimos la sesión indicando:

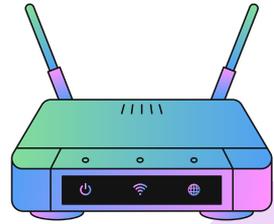
**RECORDEMOS "EL BUEN TRATO SE CONTAGIA, ESTA NOS VA A AYUDAR A ESTABLECER RELACIONES MÁS SALUDABLES DONDE LAS PERSONA NOS SENTIMOS ACEPTADAS, VALORADAS Y QUERIDAS".**



## **ACTIVIDAD 2: ROUTER DE LAS RELACIONES HUMANAS\***



Iniciamos la sesión indicando que trabajaremos con el Router de las conexiones humanas y que a través de él podremos trabajar proyectos con equipo humanos.



Reunidos en pares o en grupos respondemos a preguntas:



### **Planteamos 3 preguntas:**

1. ¿Cómo ha sido la conexión a nivel físico y emocional con la personas que te rodean?
2. ¿Qué has aportado y que has recibido en esta experiencia ?
3. ¿Qué "clave de acceso" y qué "rutas inteligentes" has descubierto que te han ayudado a conectar mejor?

Luego de las respuestas brindadas por cada uno de los participantes (ya sea en pares o por equipos) finalizaremos la sesión con una reflexión:



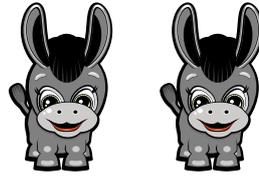
### **Mensaje Reflexivo:**

El router es un enrutador con un circuito inteligente que prueba rutas y encuentra el mejor para conectarse, así nosotros también buscamos con quién conectar en nuestro trabajo, para ello debemos considerar nuestras motivaciones y reforzadores, de esta manera aportaremos positivamente.



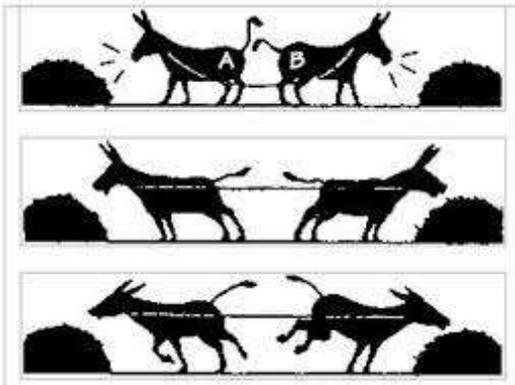


## ACTIVIDAD 3: LOS 2 BURROS\*



Iniciaremos la sesión presentando el video: <https://youtu.be/tqAHnwDTCqY> y luego comentaremos del problema que se presentó en el video "Manejo de Conflictos".

Mostraremos la imagen y haremos la siguiente pregunta:



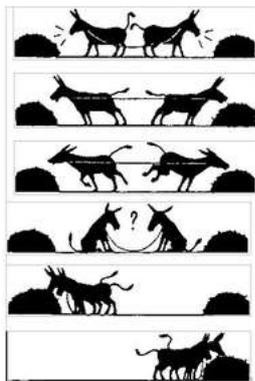
**¿ El Conflicto es positivo o negativo?**

Luego que los participantes brinden sus respuestas indicaremos:



*La forma en que los gestionamos es positiva o negativa...*

Continuamos mencionando la importancia de resolver los conflictos ya que, con ello logremos llegar a un acuerdo.



Brindamos un pequeño concepto de **MANEJO DE CONFLICTOS**:  
Los conflictos son la expresión de la diversidad, son naturales en las relaciones interpersonales y factor clave para el desarrollo personal y social.  
Muchas veces los conflictos son percibidos como algo negativo y se busca soluciones recurriendo a la violencia.

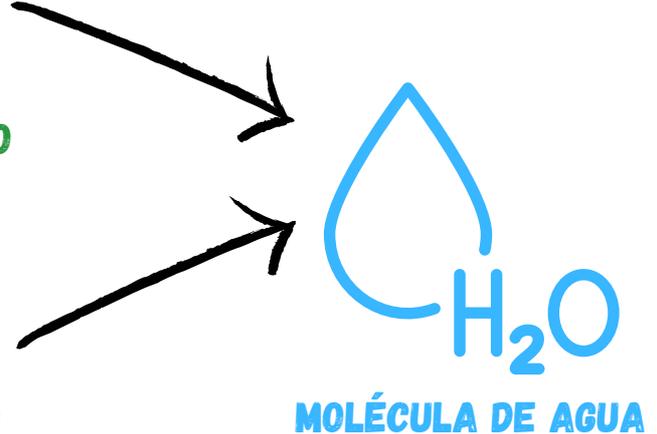
Concluimos la sesión indicando:

**RECORDEMOS "EDUCAR EN MANEJO DE CONFLICTOS SIN RECURRIR A LA VIOLENCIA ES UNA TAREA DE LA ESCUELA E IMPLICA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL".**



# ACTIVIDAD 4: ALGO DE QUÍMICA\*

Iniciaremos la sesión presentando dos elementos químicos con la siguiente pregunta: **¿Qué pasaría si utilizamos estos elementos en el fuego?** y los participantes tendrán que indicar la reacción de estos elementos.



Brindamos una pequeña explicación del potencial de cada elemento químico (Hidrógeno y Oxígeno) y que juntos forman un compuesto más fuerte (H<sub>2</sub>O).

**EL OXÍGENO E HIDRÓGENO,  
ESTANDO SOLOS AVIVAN EL  
FUEGO**



**PERO UNIDOS LO  
PUEDEN APAGAR**



Luego les indicamos lo maravilloso y los resultados increíbles que podemos lograr uniendo estos dos elementos, de igual forma les mencionamos los grandes resultados que podemos obtener si unimos nuestros conocimientos, talentos, sabidurías y aprendizajes; el resultado sería mucho mejor.

## CUANDO NOS UNIMOS DE VERDAD:

- **DEJAMOS ALGO DE NOSOTROS PARA VOLVERNOS "ALGO" CON LOS OTROS.**
- **LOGRAMOS COSAS NUEVAS E INNOVADORAS.**
- **CAMBIAMOS EL AMBIENTE Y NOSOTROS MISMOS.**

Concluimos la sesión mencionando la importancia de trabajar en equipo, explotando el potencial de cada uno, las cosas maravillosas que se pueden lograr, cosas nuevas e innovadoras, si todos trabajamos juntos.

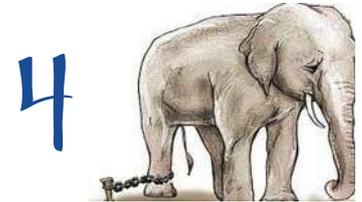


# ACTIVIDAD 5: EL ELEFANTE\*

Iniciaremos la sesión indicando a los participantes que se les contara la historia de:

## "El elefante"

A medida que se vaya contando la historia se irán presentando las siguientes imágenes:



**"CUANDO YO ERA PEQUEÑO ME ENCANTABA LOS CÍRCOS"**

Al terminar la historia, se invitará a los participantes que participen, reflexionando a través de la siguiente pregunta:

**¿QUÉ REPRESENTAN ESAS ESTACAS PARA NOSOTROS?**

**ESTACAS**



**IDEAS, PENSAMIENTOS DE NOSOTROS MISMOS QUE NOS LIMITAN: "NO PUEDO"**

Luego de que todos los participantes hayan brindado sus opiniones, se cerrará planteando la siguiente pregunta:

**Y AHORA ¿QUÉ HISTORIA QUIERES CONSTRUIR?**

Y respondiendo a partir de los siguientes enunciados:

**RECURSOS**

**POTENCIAL**

**DARNOS LA OPORTUNIDAD**

Concluimos la sesión indicando:

**CONFIA EN TI MISMO DE MANERA POSITIVA, TU CAPACIDAD E INTELIGENCIA TE VAN A AYUDAR A VENCER LOS OBSTÁCULOS PARA LIBERARTE.**



## **ACTIVIDAD 6: LA ROSA\***

Iniciamos la sesión mostrando las imágenes y realizando las siguientes preguntas:

**¿QUÉ OBSERVAMOS EN LA SIGUIENTE IMAGEN?**



**¿QUÉ LE FALTA A LA ROSA?**



Luego de recoger sus respuestas, hacemos hincapié en lo que le falta a la rosa, y con ello reflexionamos la importancia de aquellos factores que nos hacen falta en nuestra vida personal:



FLORERO

AGUA

AMOR

ATENCIÓN

CARIÑO

Finalmente se resalta la importancia del dar y recibir en toda interrelación humana



Concluimos la sesión indicando:

**RECUERDA "LA CAPACIDAD DE DAR DEBE LLEVAR UNIDA LA CAPACIDAD DE RECIBIR. PUESTO QUE ES NECESARIO PARA CREAR RELACIONES SANAS Y EQUILIBRADAS.**



## **ACTIVIDAD 7: PAUSAS ACTIVAS**

Iniciaremos la sesión realizando las siguientes preguntas

**¿Qué entendemos por las pausas activas?**

**¿Cuáles son los beneficios?**

A partir de sus aportes, se les explicará qué son las pausas activas:

"Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo".

**Luego se le pide a los participantes realizar estos movimientos en sus lugares**



1. ESTIRA TU ESPALDA HACIA AMBOS LADOS
2. PONTE DE PIE Y ESTIRA TU CUERPO
3. ESTIRA TUS BRAZOS SOBRE TU CABEZA
4. REPETIR CADA DOS HORAS DE TRABAJO

Al finalizar se le pregunta a los participantes:

**¿Cómo se sienten luego de aplicar estos movimientos?**

Y se les explica los **BENEFICIOS:**

**ESTIMULA Y FAVORECE LA CIRCULACIÓN**

**DISMINUYE EL ESTRES**

**MEJORA EL DESEMPEÑO**

**MOTIVA Y MEJORA LAS  
RELACIONES  
INTERPERSONALES**

**MEJORARA LA CAPACIDAD DE  
CONCENTRACIÓN**





## ACTIVIDAD 8: LO ÚTIL Y LO VALIOSO\*

Iniciamos la sesión observando el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=s0gSI1xRtBl>



Reflexionamos sobre lo escuchado, para luego dar nuestro punto de vista.

**QUIZAS UNA DE LAS COSAS QUE MÁS NECESITAMOS ES APRENDER A  
DISTINGUIR LO ÚTIL DE LO VALIOSO.  
CASI SIEMPRE LO ÚTIL ES MÁS CARO QUE LO VALIOSO.**

Luego indicamos a cada uno de los participantes que en un papel escriban:



1. una cosa valiosa y una cosa útil durante este año.
2. Cómo te gustaría ser recordado dentro de tu Institución Educativa

Concluimos la sesión indicando:

**RECUERDA "APRENDE A DISTINGUIR, Y TE DARÁS CUENTA DE QUE VIVIR BIEN NO ES TAN  
CARO COMO TE HABÍAN CONTADO"**





## **ACTIVIDAD 9: LA BROCHA DE LA CALMA\***

Iniciaremos la sesión bajo la siguiente premisa:

Vamos a imaginar que tenemos una brocha mágica en la mano que ira pintando todo nuestro cuerpo.



Luego se colocará una melodía relajante de fondo, y con los ojos cerrados se les brindará las siguientes indicaciones:

- Comenzaremos a pintar con nuestra brocha nuestra pierna derecha, subiremos desde el pie hasta el muslo, de igual manera pasaremos a la otra pierna, posterior a cada brazo, el pecho, cuello, hasta llegar a nuestra cabeza. A medida q vamos pintando nuestro cuerpo vamos respirando de manera lenta y nos daremos cuenta que esta es una pintura que va relajando cada parte que pinta.

Al finalizar les compartiremos los beneficios de realizar este ejercicio, los cuales son:

**RELAJARNOS**

**TOMAR CONSCIENCIA**

Nuestro cuerpo  
y  
nuestro sentir



Concluimos la sesión indicando que de esa manera podremos regularnos emocionalmente y con ello aprenderemos a tomar decisiones con calma.



# ACTIVIDAD 10: SEGUIMOS LOS MOVIMIENTOS\*

Iniciaremos la sesión presentando el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=263Vb6xiifo>

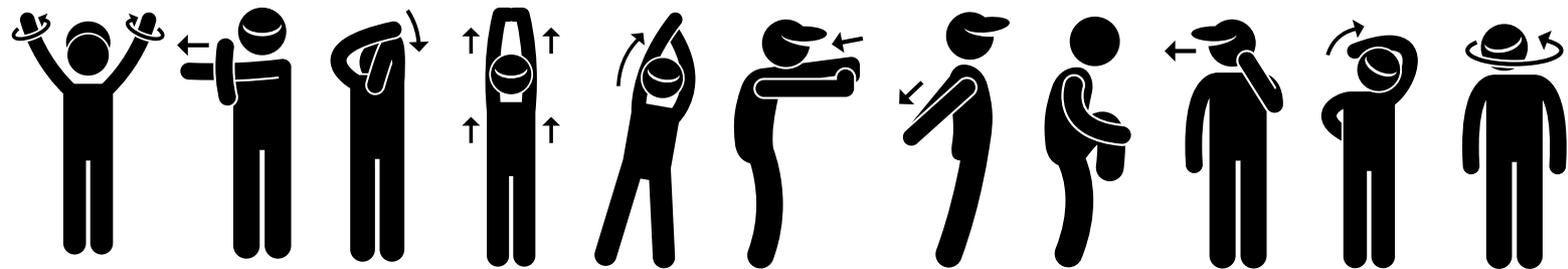
Luego realizar los siguientes ejercicios:



**1** Cerrar los ojos y Concentrarnos

**2** Respiración profunda inhalar y exhalar 5 veces

**3** Luego de ello trabajaremos los siguientes estiramientos



Concluimos la sesión indicando estos ejemplos para realizar en su día a día:

- **Ejercicios de estiramiento**
- **Circuito por el aula usando el mobiliario**
- **Movimiento corporales de bajo impacto que se puede realizar en el lugar.**
- **Juegos de gimnasia cerebral como acertijos o preguntas de ingenio.**
- **Ejercicios de respiración**
- **Meditación guiada**





## **ACTIVIDAD II: LA BOTELLA**

Iniciaremos la sesión presentando una historia titulada: **"La Botella"**

Un hombre estaba perdido en el desierto, destinado a morir de sed. Por suerte, llegó a una cabaña vieja, Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba comenzó a bombear, pero nada sucedía.

El hombre anduvo por ahí y se encontró con una pequeña sombra donde acomodarse para protegerse del calor y el sol del desierto. Mirando a su alrededor, vio una vieja bomba de agua, toda oxidada. Se arrastró hacia allí, tomó la manivela y comenzó a bombear, a bombear y a bombear sin parar, pero nada sucedía.

Desilusionado, cayó postrado hacia atrás, encontrando una botella vieja. La miró, la limpió de todo el polvo que la cubría, y leyó el mensaje que contenía: **"Amigo, usted necesita primero preparar la bomba con toda el agua que contiene esta botella, después, por favor tenga la gentileza de llenarla nuevamente antes de irse"**.

El hombre desenroscó la tapa de la botella, y vio que estaba llena de agua!

De pronto, se vio en un dilema: si bebía aquella agua, el podría sobrevivir, pero si la vertía en esa bomba vieja y oxidada, tal vez obtendría agua fresca, bien fría, del fondo del pozo, y podría tomar toda el agua que quisiese, o tal vez no, tal vez, la bomba no funcionaría y el agua de la botella sería desperdiciada.



### **SE REALIZA LA INTERROGANTE ¿QUÉ CREEN QUE DEBE HACER? Y SE LE DARÁ DOS OPCIONES**



- 1** Derramar el agua y esperar a que saliese agua fresca, ... o beber el agua vieja de la botella e ignorar el mensaje?
- 2** Debía perder toda aquella agua en la esperanza de aquellas instrucciones poco confiables escritas no se cuánto tiempo atrás?

### **Y SE LES MENCIONA LO QUE HIZO EL HOMBRE:**

Al final, derramó toda el agua en la bomba, agarró la manivela y comenzó a bombear, y la bomba comenzó a rechinar, pero nada pasaba.

La bomba continuaba con sus ruidos y entonces de pronto surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia...Agua fresca, cristalina.

Surgió un hilo de agua, después un pequeño flujo y finalmente, el agua corrió con abundancia...Agua fresca, cristalina. El hombre la llenó otra vez y tomó aún más de su contenido refrescante. Enseguida, la llenó de nuevo para el próximo viajante, la llenó hasta arriba, tomó la pequeña nota y añadió otra frase: **"Créame que funciona, usted tiene que dar toda el agua, antes de obtenerla nuevamente"**.

Concluimos la sesión mencionando:

**"LA FE ES LA CERTEZA DE LO QUE SE ESPERA, LA CONVICCIÓN Y ESPERANZA EN COSAS QUE NO SE VEN, Y QUE SON VERDADERAS.**

**"LA FE ES UNA ELECCIÓN INDIVIDUAL QUE CADA PERSONA DEBE BUSCAR, DESARROLLAR Y CULTIVAR. SI LA UTILIZAMOS APROPIADAMENTE, TIENE RESULTADOS DE ALCANCE EXTRAORDINARIO YA QUE PUEDE TRANSFORMAR NUESTRA VIDA Y CONVERTIRLA EN UNA SINFONÍA DE GOZO Y FELICIDAD. LA FE, ES UN PRINCIPIO DE ACCIÓN Y PODER... Y EL QUE LA TENGA EN EL ÚLTIMO DÍA LE IRA BIEN".**



## ACTIVIDAD 12: BÚSQUEDA DE LA CALMA

Iniciaremos la sesión poniendo una música relajante y les pediremos que cierren los ojos y piensen en esta pregunta:

**¿Qué reacción se genera en nuestro cuerpo cuando nos molestamos?**

Después de unos minutos se les pedirá a cada participante que nos brinden sus respuestas:

Luego se mostrará tres imágenes (botellas) y les explicaremos el proceso de nuestro cuerpo cuando nos encontramos alterados antes diversas situaciones.



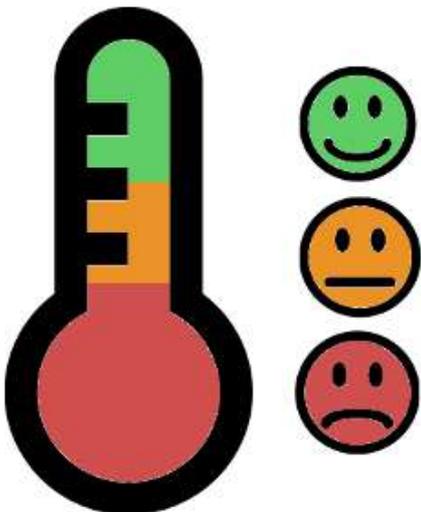
Así como se observa la botella que se encuentra revuelta, así nos encontramos nosotros cuando estamos enojados.



Observamos la botella que se encuentra un poco revuelta, así es cuando nosotros comenzamos a generar calma.



Esta botella representa cuando poco a poco empezamos ya ha calmarnos y podemos visualizar las cosas más claras.



Concluimos la sesión mostrando a los participantes el termómetro de la calma y recordándoles que lo importante es aprender a gestionar nuestras emociones ante cualquier situación que se presente.

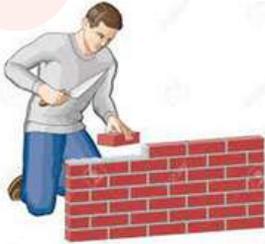


## ACTIVIDAD 13: LA FELICIDAD



Se iniciará la sesión preguntando:

**¿Qué observan en las siguientes imágenes?**



Se generará un espacio de reflexión a través de las siguientes preguntas: **¿Qué tipos de ladrillos estoy colocando en mi vida?**, **¿estaré construyendo un ladrillo?** o **¿estoy construyendo una escuela para que los niños de la zona tengan un futuro mejor?**

Seguidamente se preguntará: **¿Qué es la felicidad para ellos?**  
**¿la felicidad es un sentimiento o es una decisión?**

**LA FELICIDAD  
NO ES UN  
SENTIMIENTO  
ES UNA  
DECISION**



Se les explicará que la felicidad no viene dentro de nosotros, es decir las frases como: "Seré feliz cuando construya mi casa, ... cuando me case, ... cuando tenga una maestría o especialidad, ... cuando alguien me". Ten en cuenta que la felicidad no viene en un frasco, en una cápsula algo que puedas conseguir en alguien, en algún lugar u objeto material.

Concluimos la sesión mencionando:

**RECUERDA QUE "LA IMAGEN QUE TENGAMOS SOBRE LA FELICIDAD INFLUYE EN NUESTRA ACTITUD ANTE LA VIDA E INCLUSO PUEDE HACER QUE SEAMOS MENOS O MÁS FELICES. POR LO TANTO, LA FELICIDAD NO ES UNA META SINO UN CAMINO QUE RECORRER, QUE DEPENDE DE LA CALIDAD DE NUESTROS PENSAMIENTOS Y DE NUESTRAS PROPIAS ACCIONES".**





## **ACTIVIDAD 14: EL VASO CON AGUA**

Iniciaremos la sesión levantando un vaso con agua o muestra una imagen de un vaso con agua (opcional). Se les plantea la siguiente pregunta:



**¿CUÁNTO CREE USTED QUE PESA ESTE VASO CON AGUA?**



Los participantes empezaran a dar sus respuestas y estas irán vareando.

El facilitador vuelve a preguntar:



**¿CUANTO TIEMPO CREE USTED QUE PUEDA SOSTENER ESTE VASO CON AGUA?**

Lo participantes brindarán las respuestas y luego dará la siguiente respuesta:

**"El peso absoluto no es importante, sino el percibido, porque dependerá de cuánto tiempo sostengo el vaso".**

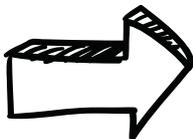
Continuará con la siguiente pregunta:



**¿QUÉ PASARÍA SI LO SOSTENGO POR DÍAS, MESES O AÑOS?**

Los participantes brindará sus respuestas y luego se les explicarán lo siguiente: Si lo sostengo durante 1 minuto, no es problema. Si lo sostengo 1 hora, me dolerá el brazo. Si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado y más difícil de soportar se vuelve.

Concluimos la sesión diciendo:



**LAS PREOCUPACIONES SON COMO EL VASO DE AGUA**

Si piensas en ellas un rato no pasa nada; si piensas en ellas un poco más empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado e incapaz de hacer nada.

***IHAY QUE ACORDARSE DE SOLTAR EL VASO!***

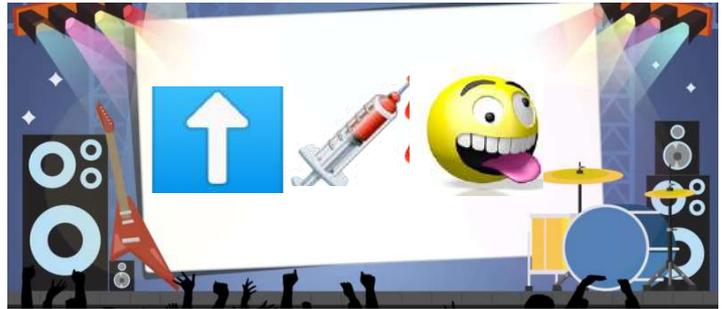


# ACTIVIDAD 15: ADIVINA LA CANCIÓN\*

Iniciaremos la sesión preguntando a los participantes: **¿Qué tanto saben de música?**

Luego proyectaremos las láminas de una en una: estas láminas deben contener:

- 1** Símbolos e imágenes y la pista de la canción a presentarse 



Y después que los participantes respondan se presenta la siguiente lámina:

- 2** El nombre de la canción 



Así pasaremos varias láminas generando un momento de alegría junto con los participantes y concluiremos indicando:





## ACTIVIDAD 16: LA ISLA\*

Iniciaremos la sesión con la siguiente premisa:

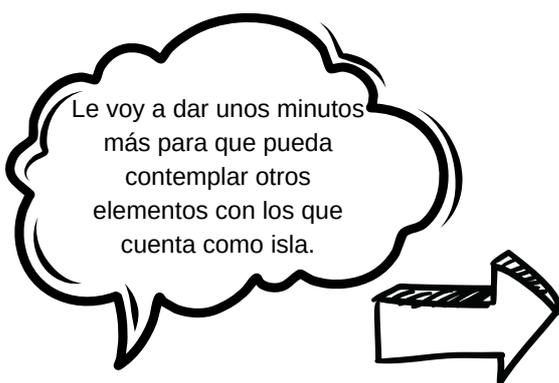
**Si tu fueras una isla paradisiaca, ¿Qué parte de la isla serías? y ¿Por qué?**

(Brindar de 5 a 8 minutos)



Mientras los participantes van reflexionando sobre su respuesta, se señalará que se debe evitar el brindar respuestas escuetas o cortas. Fomentará en los participantes la capacidad de reconocer cuales son los atributos o cualidades positivas con las que contamos para ser consideradas como "paradisiacas", más allá de la belleza y así poder ser visitadas constantemente por turistas de todo el mundo.

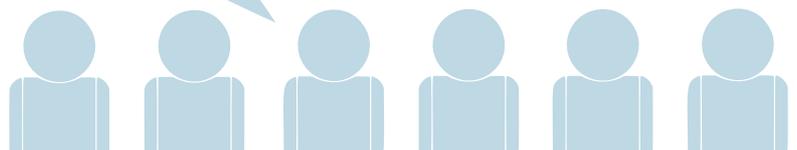
### EJEMPLO:



soy una isla en forma de pez



soy una isla con forma de corazón, mis aguas tienen propiedades curativas...mis palmeras producen un fruto considerado como un elixir del amor.



Una vez concluida la participación de todos los participantes se les pide un fuerte aplauso y mencionamos:

**"LA BELLEZA Y LA RIQUEZA NO RADICA EN UN SÓLO ELEMENTO POR SI MISMO, SINO POR LA SUMA DE CADA UNO DE ELLOS...Y TODOS NOSOTROS LO SOMOS".**



# ACTIVIDAD 17: SIGNOS DE PUNTUACIÓN\*

Iniciaremos la sesión mostrando la imagen de los signos de puntuación y preguntaremos a los participantes lo siguiente: **¿Quién es la más conocida?**

## SIGNOS DE PUNTUACIÓN



Se invita a los participantes a que respondan y luego se les explicará sobre la coma y la relación con nuestra vida:



## LA COMA



Una coma puede ser una pausa.  
No, espere.  
No espere.

Puede hacer desaparecer tu dinero.  
23,4  
2,34

Puede crear héroes.  
Eso solo, él lo resuelve.  
Eso, solo él lo resuelve.

Cambia una opinión.  
No queremos saber.  
No, queremos saber.

Puede ser la solución.  
Vamos a perder, poco se resolvió.  
Vamos a perder poco, se resolvió.

La coma puede condenar o salvar.  
¡No tenga clemencia!  
¡No, tenga clemencia!

Concluiremos la sesión mencionando:

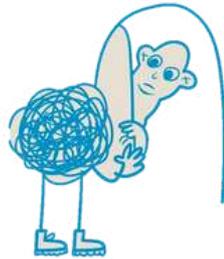
**RECUERDA "ES MUY IMPORTANTE TENER PAUSAS EN LA VIDA"**





## ACTIVIDAD 18: CASA DE LAS EMOCIONES

Comenzamos la sesión invitando a los/as participantes a utilizar la imaginación: "Vamos a imaginar que nuestra mente es una casa. Y como en toda casa debes en cuando nosotros recibimos visitas..."



Unas llegan de sorpresa y no ves la hora de que se vayan.

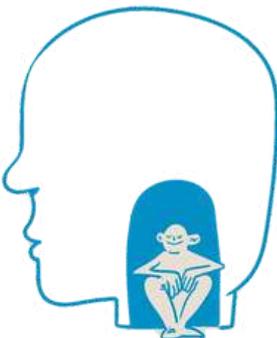


Algunas te visitan constantemente y te acostumbras a ellas.



A otras las estabas esperando y quisieras que se quedaran siempre.

Todas en algún momento deben irse, preocúpate por darles la atención que se merecen mientras están ahí.



Mencionamos que estas visitas son las emociones. (Se puede dar una definición breve de que son las emociones y cuales conocemos). En este momento se puede formular las siguientes preguntas.

**¿QUÉ EMOCION NOS AGRADA QUE VENGA?**

**¿QUÉ EMOCION NOS ES DIFICIL DESPEDIR?**

Se concluye la sesión dando este mensaje:

**RECUERDA "ES IMPORTANTE BRINDAR EL TIEMPO NECESARIO A CADA EMOCIÓN, ASÍ APRENDEREMOS A GESTIONARLAS ADECUADAMENTE".**



## ACTIVIDAD 19: LA MARIPOSA AZUL\*

Comenzaremos la sesión contando la leyenda: "LA MARIPOSA AZUL"

### LEYENDA



Hace muchos años, un hombre envidó y quedó a cargo de sus dos hijas. Las niñas eran muy curiosas, inteligentes y siempre tenían ansias de aprender. Constantemente asediaban a su padre con preguntas. A menudo el hombre podía responder sabiamente, sin embargo, en ocasiones no estaba seguro de poder ofrecerles a sus hijas una respuesta acertada.

Viendo la inquietud de las dos niñas, decidió enviarlas una temporada a convivir con un sabio que vivía en lo alto de una colina. El sabio era capaz de responder a todas las preguntas que las pequeñas le planteaban, sin ni siquiera dudar. Pero, un día, las hermanas idearon una pícaro trampa para medir la sabiduría del sabio. Decidieron realizarle una pregunta que fuese incapaz de responder.

Las niñas se pusieron manos a la obra para llevar a cabo su plan. La mayor salió al campo y atrapó una mariposa azul, envolviéndola en su delantal para que no se escapase. A continuación, comenzó a explicarle a su hermana cuál sería el proceder.

«Mañana, mientras sostengo la mariposa azul en mis manos, le preguntaremos al sabio si está viva o muerta. Si responde que está viva, apretaré mis manos y la mataré. En cambio, si afirma que está muerta, la liberaré y volará libre. De esta forma, sea cual sea su respuesta, siempre será incorrecta».

A la mañana siguiente las niñas acudieron al sabio, deseosas de hacerle caer en su trampa, y le formularon la pregunta. Pero el hombre sonrió tranquilo, y calmado, y procedió a responder: «depende de ti, ella está en tus manos».

Cuentan los sabios orientales que las dos pequeñas niñas, después de esta respuesta, no intentaron volver a engañar al sabio. Además, le agradecieron mucho la respuesta que les había dado, ya que no solo era una lección de humildad, sino también un valioso mensaje sobre el destino y sobre como muchas veces se encuentra en nuestras manos.

### LEYENDA



Después pasamos a reflexionar sobre cómo podemos de afrontar las diferentes situaciones de la vida de una manera mas funcional:

#### TOMA DE PERSPECTIVA

¿Desde que ángulo estoy mirando esto que me esta pasando?

#### CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO

¿Cuento con competencias y recursos para hacerle frente o no?

#### USO Y GENERACIÓN DE RECURSOS

¿Estoy identificando cuáles son? ¿Qué pasa si no cuento con los que necesito?

#### TOMA DE DECISION Y RESPONSABILIDAD

¿Y ahora que hago con todo esto? ¿Me quedare inmóvil por la tensión que me genera o comenzare a actuar sobre lo que tengo?



Concluimos la sesión mencionándoles la siguiente pregunta:



**A PARTIR DE AHORA ¿QUÉ HISTORIA QUIERES CONSTRUIR?**



## **ACTIVIDAD 20: EL DEDITO OLVIDADO\***

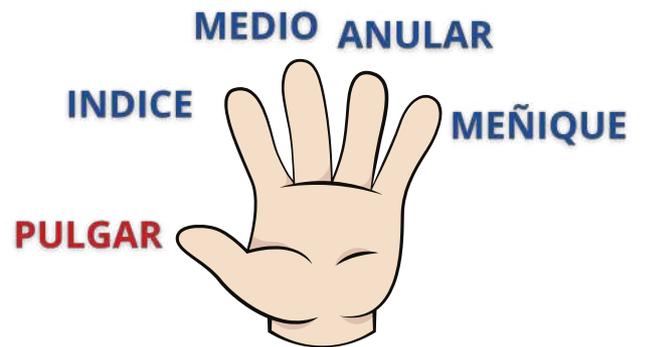
Iniciamos la actividad con la consigna de que los participantes observen la imagen detalladamente:



Luego realizaremos la siguiente pregunta:

**¿QUIÉN ESTA SIENDO OLVIDADO?**

Esperaremos la respuesta de los participantes e Indicaremos que el **PULGAR**



Posteriormente resaltamos la importancia y cualidades del dedo **PULGAR**:



**1**

Se conecta con los demás

**2**

Es más flexible que los otros

**3**

Sin él, nada funciona bien

Concluimos la sesión con mencionándole que:

**A VECES NOS SENTIMOS COMO EL PULGAR, OLVIDANDO NUESTRA IMPORTANCIA, PERO RECORDEMOS LO VALIOSO QUE SOMOS PARA CUMPLIR LOS OBJETIVOS.**



## **ACTIVIDAD 21: FICHAS AL AZAR\***

Iniciaremos la sesión presentando a los participantes la siguiente consigna:

**Elegir una ficha al azar y responder de acuerdo ella, en orden y sin repetir las respuestas** ya mencionadas por los compañeros. Si alguien repite una palabra, o no sabe la respuesta, se reinicia el juego y se procede a sacar otra ficha.

**Nombres de  
JUGUETES que  
tengan la sílaba  
PE**

**Nombres de  
ANIMALES que  
tengan la sílaba  
TO**

**Nombres de  
COLORES que  
comiencen con la  
letra A**

**Nombres de  
personas MUJERES  
que tengan la  
sílaba GA**



**Nombres de  
personas VARONES  
que tengan la  
sílaba RO**

**Nombres de  
FRUTAS que  
comiencen con la  
consonante C**

Para concluir la sesión se coloca una poco de **música** para alegrar y desestresar a los participantes.

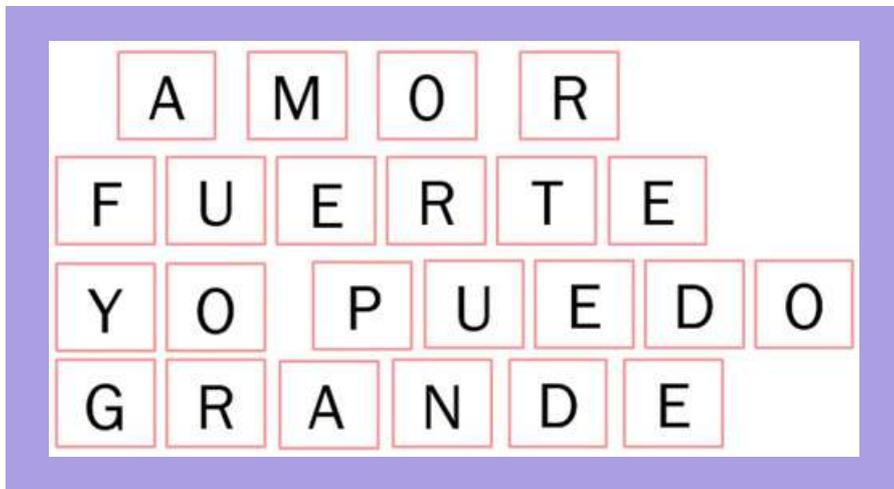
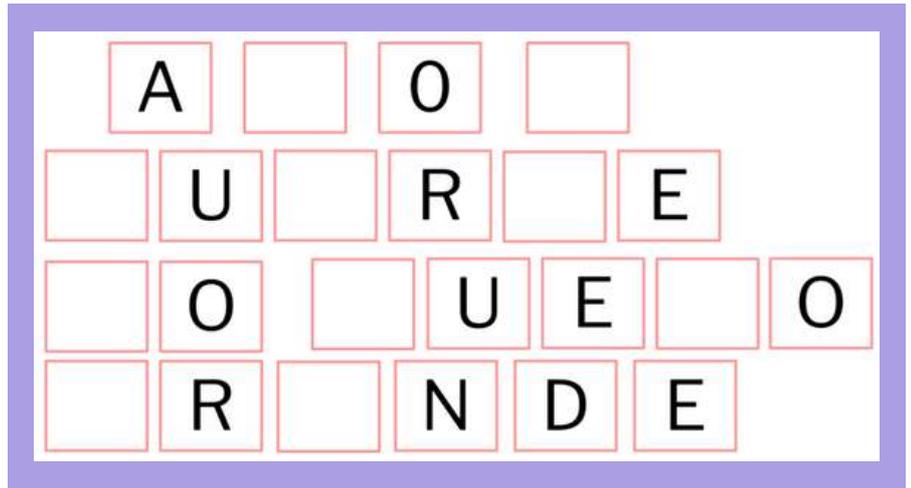




## ACTIVIDAD 22: NUESTRO PODER\*

Iniciamos la sesión indicando a los participantes que junto con ellos vamos a reconocer esas palabras, les presentaremos diversas láminas con algunas letras faltantes y ellos tendrán que ir completando e indicando que significa para ellos cada palabras :

1



2

Y concluimos la sesión indicando:

**TODOS TENEMOS UN PODER INSOSPECHADO DE LOGRAR LO QUE NOS  
DEMANDAMOS SI REALMENTE LO BUSCAMOS. NO HAY NINGUNA  
EXCEPCIÓN.**

**DR. CLAIRE WEEKES**





# ACTIVIDAD 24: EL LEÓN VA A LA GUERRA\*

Iniciaremos la sesión presentando el video: "El león va a la guerra".

<https://www.youtube.com/watch?v=L9zpz3gdASQ>

Luego, hablaremos de manera reflexiva lo presentado en el video/texto: Revalorando "La importancia de sacar lo mejor de las personas en búsqueda del bien común".

## HISTORIA



Cierta vez, un león quería iniciar una guerra en territorios vecinos con la idea de extender sus dominios. Por lo cual necesitaba armar un ejército poderoso, así que mando a buscar y reclutar todos los animales que vivían en su reino.

"Una vez que estaban todos reunidos ante él, a cada uno le asigno un puesto de acuerdo con su naturaleza. El elefante se encargaría de transportar todas las armas, sobre su ancho y fuerte lomo; el oso fue elegido para ir al frente del escuadrón; el zorro se encargaría de los



negocios diplomáticos; el leopardo entraría por la retaguardia para sorprender a los enemigos. Cuando casi todos los animales, ya tenían sus misiones asignadas, se escuchó una voz que dijo: Recomiendo mi señor que los burros y las liebres no participen en la guerra. El burro es torpe y la liebre es temerosa.

El león lo interrumpió diciendo:

- ¡Te equivocas! Voy a darles un lugar en mi ejército, ya que si no estaría incompleto. El burro asustará a los enemigos con sus rebuznos, y la liebre será el correo.

Moraleja: Hasta una falla es virtud cuando es bien utilizada.



Luego junto con los participantes se realizaran las siguientes preguntas:

1. ¿De qué crees que se trata esta fábula?
2. ¿Cuál es el objetivo del autor al escribir esta fábula?
3. ¿Por qué el león quería iniciar una guerra?
4. ¿Por qué no podían participar el burro y el conejo?
5. ¿Que contesto el León a la voz? ¿ Qué reflexión te merece?

concluimos la sesión mencionando estas dos premisas:

- 1 **Todas las personas, docentes, así como estudiantes, tenemos capacidades y talentos que debemos de saber reconocer en las personas y fomentar su puesta en práctica, en este sentido es importante ser gestores de esas capacidades.**
- 2 **Hay la necesidad de reconocer y sensibilizarnos sobre la importancia del aporte de todos en beneficio del bien común.**

\*Adaptación del video "El león va a la guerra"

<https://www.youtube.com/watch?v=L9zpz3gdASQ>



## **ACTIVIDAD 25: EL COSTURERO EMOCIONAL**

Para iniciar la sesión necesitaremos una caja de costura que contenga: agujas de coser, rollos de hilo de colores, hojas de papel, tijeras y rotuladores.



Damos a cada participante una hoja y le pedimos que realice un corazón de papel partido por la mitad y en cada mitad que escriba una situación a nivel personal de ruptura interior que ha experimentado en su vida . No usar para situaciones de acoso o violencia.

Luego le mostramos el costurero emocional y les invitamos a elegir hilo de un color, una aguja, enhebrarla y a coser poco a poco su corazón roto y les realizamos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron cociendo el corazón roto?
- ¿Les ha ayudado a restaurar esa relación dañada?
- ¿Qué significado tiene el hilo y la aguja a la hora de reparar nuestra relación rota a nivel intrapersonal como interpersonal?



Concluimos con la sesión indicando:

**LAS PERSONAS SE CANSAN Y ABANDONAN CUANDO EMPIEZAN A APARECER LOS PRIMEROS ROTOS Y DESGASTES EN LUGAR DE REPARARLAS, ES IMPORTANTE UTILIZAR HERRAMIENTAS PARA REPARAR COMO LAS PALABRAS, SUEÑOS Y DE ESA MANERA AVANZAR Y CONTINUAR CON NUESTRA VIDA. :**



## **ACTIVIDAD 26: LA COLADERA\***

Iniciaremos la sesión mostrando la imagen de la coladera y se brinda una pequeña instrucción por ejemplo "creo que todos conocemos este objeto que estamos visualizando, quien en casa no cuenta con una coladera o ha utilizado en alguna oportunidad".



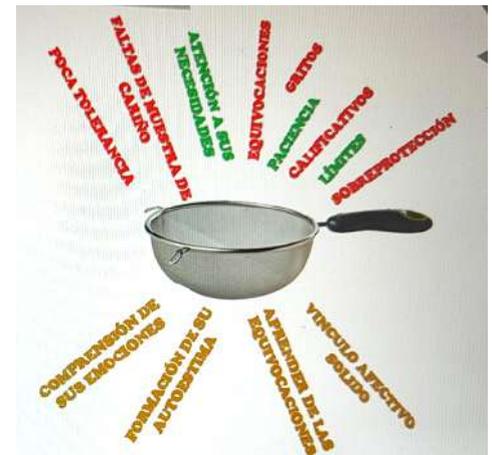
luego se pregunta :



### **¿PARA QUÉ SIRVE UNA COLADERA?**

Después que los participantes nos brinden sus respuestas, les mostramos la siguiente imagen con los enunciados y se realiza la siguiente reflexión: Nosotros somos como una coladera en la relación y crianza con nuestros hijos, por ejemplo la crianza a veces es aplicada con gritos, golpes, palabras de descalificación, poca tolerancia, y en otros casos con amor, respeto, estableciendo límites, con tiempo de calidad.

luego de ello trabajamos en base a esta pregunta :



### **¿QUÉ NOS GUSTARÍA PASARLE A NUESTROS HIJOS PARA QUE SE PUEDAN QUEDAR CON ELLO ?**



Concluimos la sesión indicando:

**RECORDAR: "Los adultos somos un filtro y que nuestro acompañamiento permitirá generar vínculos fuertes y un desarrollo emocional saludable en nuestros hijos".**



## ACTIVIDAD 27: LOS LENTES

Iniciaremos la sesión mencionando la frase " **En nuestra vida a veces vamos usando diferentes lentes**" y hacemos la siguiente pregunta:

### ¿Qué lentes usas tú?

Los participantes tendrán que indicar con cual de estos tres lentes se identifican.



Los que no nos permiten ver la luz, que nos brindan una imagen oscura de lo que nos pasa



Los que nos permiten ver el presente con más claridad, visualizar nuestro futuro, observar detalles.



Los que nos permiten ver la realidad pero en una dimensión diferente, alterada.

Mencionamos como en la percepción de los problemas y de las otras personas nos jugamos mucho, **no vemos las cosas como son sino como somos**, es decir, nuestra percepción de la realidad influye en el comportamiento y valoración posterior.

Brindamos un pequeño concepto de percepción y factores determinantes de ésta como: personalidad, intereses, conocimientos, emociones. y como todas nos llevan a un cambio de perspectiva.

**ENFATIZAR** que muchas veces no solo las personas que usan lentes no ven bien, también el resto de personas no vemos bien y de forma completa a los demás, debemos ponernos gafas claras que nos permitan mirar limpiamente, no dejarnos llevar por las primeras impresiones y comprender el punto de vista de los otros.



Luego de ello mencionamos algunas características de estos lentes como



Que sean de nuestra medida



Que realmente nos permitan ver de manera objetiva la realidad, sin sesgos.

Concluimos la sesión indicando:

**"DESDE NUESTRO PROPIO FOCO CONOCER A LA PERSONA, NO A LO QUE CREEMOS QUE SON O DEBERIAN SER, POR SER HOMBRES O MUJERES EN NUESTRA SOCIEDAD"**



## ACTIVIDAD 28: LA RISOTERAPIA\*

Iniciamos la sesión presentando las imágenes y les pedimos que las observen y respondan a las siguientes preguntas

**¿QUÉ TIENEN EN COMÚN ESTAS IMÁGENES?**

**¿QUÉ EMOCIONES TE HACE SENTIR ?**



Invitamos a que todos participen y compartan sus respuestas. Se resalta la importancia de conocernos y el de compartir las emociones que nos genera estas imágenes. invitamos a averiguar cuál será el tema a tratar hoy. Posteriormente pasaremos a la siguiente pregunta:

**¿QUÉ ENTIENDEN POR RISOTERAPIA?**

Se le explica sobre Risoterapia que es una técnica psicoterapéutica que utiliza la risa como herramienta fundamental para generar beneficios mentales, emocionales, físicos y psicológicos. Recordar a los participantes que la primera sonrisa de un bebe generalmente aparece hacia el final del segundo mes de vida , mientras nos vamos haciendo más grandes, se podría decir que vamos haciéndonos más selectos a la hora de reírnos. Perdemos esa facilidad de dejarnos llevar por la risa ante algo gracioso. Los adultos suelen reírse entre 15 a 100 veces por día, mientras que los niños se ríen una media de 300 veces por día.



**La Risa Fonadora** :Se le pide a los participantes colocarse todos de pie y con la mano en el abdomen, aspirar todo el aire posible y expulsarlo diciendo: jajajaja, jejejeje, jijijiji, jojojjo, jujujuju, tres veces cada una. Cada una de estas risas es favorable para una parte de nuestro organismo, por ejemplo jojojjo, para el digestivo, jujuju para el riego cerebral.

### BENEFICIOS DE LA RISOTERAPIA

**A nivel Físico :**

- Oxigenación de los pulmones mejorando la respiración
- Ejercitación de los músculos se mueven alrededor de 400
- Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico

**A nivel Mental :**

- Alivia los síntomas de la depresión
- Contrarresta el estrés
- Refuerza la autoestima
- Nos provoca la sensación de Felicidad

**A nivel Social :**

- Nos ayuda a conectarnos con las demás personas
- Ayuda a prevenir conflictos y disminuye los niveles de agresividad

**RECORDAR: "LA RISA ES NUESTRO BOTIQUIN NATURAL QUE TODOS TENEMOS QUE TENER CERCA SIEMPRE".**